

5 MANEIRAS DE EVITAR A TRANSMISSÃO DA GRIPE A



1 LAVA AS MÃOS

O vírus da gripe A pode sobreviver nas mãos durante algum tempo. Tocar em objectos ou dar apertos de mão pode espalhar os vírus. Lavar bem as mãos mata o vírus. Também é importante lavar as mãos antes das refeições.



2 USA SEMPRE LENÇOS DE PAPEL

Tapa a boca e o nariz com um lenço de papel para proteger os que estão à tua volta de apanharem a gripe A a partir da tua tosse e espirros.



3 PÕE NO LIXO OS LENÇOS USADOS

Não te esqueças que deves colocar sempre os lenços usados no caixote do lixo para teres a certeza que os outros não tocam nos vírus que estão no teu lenço.



4 TAPA A BOCA E O NARIZ

Quando espirrares, e não tiveres lenço, tapa a boca com o braço. Se usares as mãos lava-as imediatamente.



5 FICA EM CASA QUANDO ESTIVERES DOENTE

É mais fácil transmitir a gripe A logo que se adoeces. Fica em casa para evitar que os outros adoçam.



O QUE É A GRIPE A ?

A Gripe A - é causada por um vírus (H1N1) que infecta o aparelho respiratório - nariz, garganta, brônquios e, por vezes, os pulmões.

Transmite-se de pessoa a pessoa através das gotículas da tosse e espirros de uma pessoa doente ou através de objectos contaminados. A Gripe A tanto pode ser uma doença ligeira como grave.

Os sintomas são: início súbito de febre alta, tosse, dores musculares, dores de cabeça e mal estar geral. Podem também aparecer vómitos e diarreia.